Hombres de más de 17 años de edad y mujeres de más de 45 años de edad pueden comer más pescado

- **Puede comer 5 porciones por semana** — mojarra oreja azul [bluegill] y pez sol [sunfish], almejas [clams], langosta [crayfish], o bagre [catfish]

O

- **Puede comer 2 o 3 porciones por semana** — lobina boca grande [largemouth bass], mojarra [crappie], carpa [carp], o matalote [sucker]

O

- **No coma más de 2 porciones por mes de** — lobina estriada [striped bass] o esturión [sturgeon]

No coma pescado o mariscos del Puerto de Stockton.

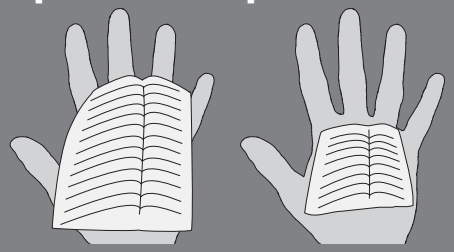
♥ ¿Por qué se debe comer pescado?

Comer pescado es bueno para su salud. El pescado contiene ácidos grasos Omega-3 que pueden reducir su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y mejorar el desarrollo del cerebro en bebés no nacidos y en niños.

¿De qué hay que preocuparse?

Ciertos tipos de pescado contienen altos niveles de mercurio que pueden afectar el desarrollo del cerebro en bebés no nacidos y en niños.

¿Qué representa una porción de pescado?



Para Adultos **Para Niños**

Cuando se recomienda comer una porción de pescado, se refiere al tamaño y grosor de su mano. Sirva porciones más chicas a los niños.

Guía de compra de pescado para mujeres de 18-45 años de edad y niños de 1-17 años de edad

En aquella semana en que come pescado de la tienda o restaurante, no consuma también lo que pesca su familia o amigos. Para el pescado que compra:

- **Puede comer 2 porciones por semana** de pescado con bajo nivel de mercurio como salmón ♥, pollock, bagre [catfish], tilapia, camarón [shrimp], anchoas [anchovies] ♥, sardinas ♥, trucha [trout] ♥, y atún claro en lata

O

- **Puede comer 1 porción por semana** de pescado con nivel de mercurio mediano como el atún albacora (blanco) en lata ♥

- **No coma** tiburón [shark], pez espada [swordfish], lofolátilo/blanquillo [tilefish], o macarela rey/caballa [king mackerel].

♥ = contiene alto nivel de ácidos grasos Omega-3

Oficina para la Evaluación de Riesgo Ambiental de California (parte de la Agencia de Protección al Medio Ambiente de California)

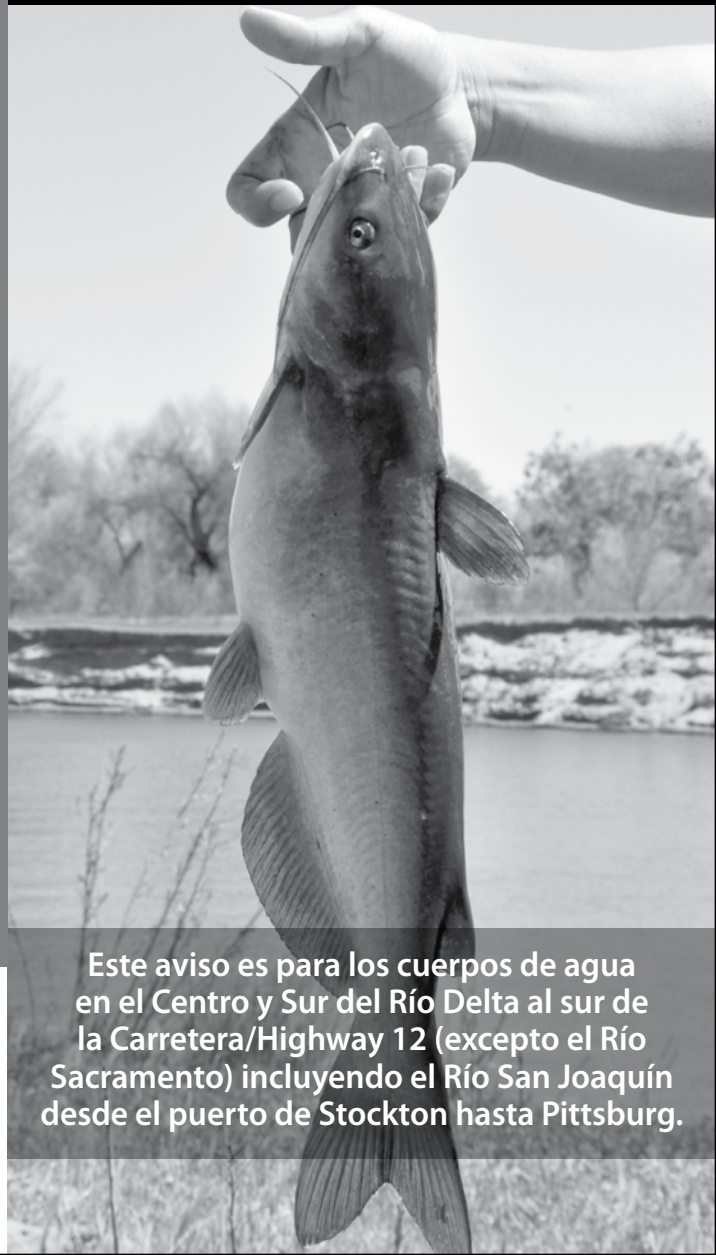
www.oehha.ca.gov/fish.html
(disponible sólo en inglés)

(916) 327-7319 o (510) 622-3170

Spanish.12-09

Guía para el Consumo de Pescado del

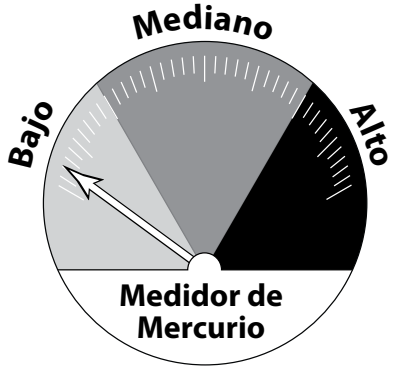
Centro y Sur del Río Delta



Este aviso es para los cuerpos de agua en el Centro y Sur del Río Delta al sur de la Carretera/Highway 12 (excepto el Río Sacramento) incluyendo el Río San Joaquín desde el puerto de Stockton hasta Pittsburg.

Guía para el Consumo de Pescado del Centro y Sur del Río Delta

Mujeres de 18 a 45 años de edad, especialmente mujeres embarazadas o lactantes, y niños de 1 a 17 años de edad

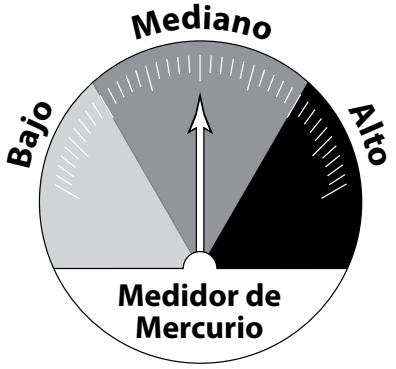


Pez Sol [Sunfish] verde y otras especies de Pez Sol

Bagre [Catfish]

Almeja Asiática [Asian Clam]

Cangrejo [Crayfish]

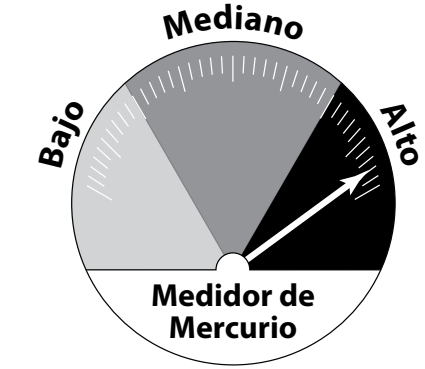


Lobina Boca Grande [Largemouth Bass]

Matalote [Sucker]

Mojarra [Crappie]

Carpa [Carp]



Lobina Estriada [Striped Bass]

Esturión [Sturgeon]

Puede comer 2 porciones por semana

o

Puede comer 1 porción por semana

No coma mas de una porción al mes de

No coma

lobina estriada [striped bass] de más de 27 pulgadas de largo o ningún pescado o marisco del Puerto de Stockton